



Bundesministerium
für Gesundheit

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Geistig fit im Alter

durch Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität

www.bmg.bund.de

Geistig fit im Alter durch Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität

Die Broschüre wurde im Zuge einer Zuwendung des Bundesministeriums für Gesundheit erstellt von:

Autoren:

Dr. med. Judith Alferink ⁽¹⁾

Priv.-Doz. Dr. med. Frank Jessen ⁽¹⁾

Dr. med. Julius Popp ⁽¹⁾

Marina Rižovski-Jansen ⁽²⁾

Dr. med. Annika Spottke ⁽¹⁾ und

Prof. Dr. med. Wolfgang Maier ^(1,2)

⁽¹⁾ Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Rheinische-Friedrich-Wilhelms-Universität
Sigmund-Freud-Straße 25
53105 Bonn

⁽²⁾ Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)
Sigmund-Freud-Straße 25
53127 Bonn
Tel.: 0228/308990

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

alle Menschen wollen gesund alt werden. Die meisten Menschen wissen, dass durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise mit körperlicher Bewegung, ausgewogener Ernährung, Nichtrauchen und der Bewältigung von Stress der Entstehung von Krankheiten vorgebeugt werden kann. Gerade bei einer stetig steigenden Lebenserwartung der Menschen spielt neben der körperlichen aber auch die geistige Fitness bis ins hohe Alter eine zunehmend wichtige Rolle.



Noch nicht so verbreitet ist hingegen das Wissen, dass auch einer Alzheimer-Demenz zum Beispiel durch einen gesunden Lebensstil mit körperlicher Bewegung, gesunder Ernährung, geistiger Aktivität und sozialen Kontakten vorgebeugt werden kann. Dies ist umso wichtiger, da wir die genauen Ursachen und Entstehungsprozesse und damit auch heilende Behandlungsmöglichkeiten dieser Krankheit noch nicht kennen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sagen uns, dass Jede und Jeder spätestens ab dem 40. Lebensjahr mit einer gesundheitsförderlichen Lebensweise beginnen sollte. Aber auch im fortgeschrittenen Alter und bei bereits bestehenden Krankheitssymptomen können durch körperliche Bewegung noch günstige Wirkungen erzielt werden. Es ist also nie zu spät.

Die vorliegende Broschüre ist ein Beitrag zum Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ und möchte Sie zu einer gesünderen Lebensweise motivieren. Schließlich geht es um sehr viel: um mehr Lebensqualität und ein längeres gesünderes Leben.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Rösler', written in a cursive style.

Dr. Philipp Rösler

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung	6
1 Was ist eine Demenz?	8
2 Wie häufig ist Demenz?	10
3 Welche Formen von Demenz gibt es?	12
3.1 Die Alzheimer Krankheit	12
3.2 Die vaskuläre Demenz	15
4 Was sind Risiko- und Schutzfaktoren für eine Demenz?	16
5 Wie kann ich mein Risiko beeinflussen?	18
5.1 Demenz vorbeugen heißt früh beginnen	18
5.2 In Bewegung bleiben	18
5.3 Sich gesund ernähren – und genießen	20
5.4 Aktiv bis ins hohe Alter: Bildung und Gedächtnistraining	22
5.5 Kontakt mit Freunden und Verwandten	23
5.6 Risikofaktoren früh erkennen und behandeln	25
5.7 Medikamente zur Vorbeugung von Demenzerkrankungen?	26
5.8 Sind für mich vorbeugende Maßnahmen zu spät?	26
6 Demenzen vorbeugen – Was kann ich tun?	27
Handlungsempfehlungen	27
7 Literaturhinweise	31
8 Nützliche Adressen, Telefonnummern und Internetlinks	33

Einleitung

Körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter ist für die meisten Menschen heute ein wichtiges Ziel. Diesen Fähigkeiten wird sogar eine größere Bedeutung beigemessen als der Lebensdauer an sich.

Um diesen Wunsch zu verwirklichen, versuchen wir, gesundheitliche Gefahren oder Risiken zu vermeiden oder möglichst gering zu halten. Insbesondere mit einer Demenzerkrankung verbinden die meisten Menschen eine massive Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität. Niemand mag sich das in jungen Jahren vorstellen. Aber wir müssen akzeptieren, dass sich mit der gestiegenen Lebenserwartung in den letzten 100 Jahren für jeden Einzelnen die Wahrscheinlichkeit deutlich erhöht hat, irgendwann im Alter an einer Demenz zu erkranken.

Warum entstehen überhaupt Demenzen? Auf welche Ursachen sind sie zurückzuführen? Bis heute kann die Wissenschaft diese Frage nicht eindeutig beantworten. So ist eine an den Ursachen ansetzende Verhinderung bzw. Vermeidung der Demenzen derzeit noch nicht möglich. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse helfen jedoch, besser zu verstehen, wie Veränderungen von Nervenzellen und die nachfolgenden Schädigungen des Gehirns zur Demenz führen.

Die Forschung hat verschiedene Umstände und Faktoren aufgedeckt, die das Auftreten von Demenzerkrankungen begünstigen. So ist inzwischen erwiesen, dass Frauen und Männer in unterschiedlicher Weise von Demenzerkrankungen betroffen sind. Auch unterscheiden sich bei den beiden Geschlechtern die Bedingungen, die die Entstehung einer Demenz fördern bzw. davor schützen.

Für Frauen und Männer aber gilt gleichermaßen, dass wir durch unseren Lebensstil schon frühzeitig aktiv auf unseren eigenen Alterungsprozess

Einfluss nehmen und die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken deutlich beeinflussen können. Das bedeutet, dass wir selber – insbesondere schon im mittleren Lebensalter, zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr – wesentlich dazu beitragen können, in hohem Alter geistig fit und gesund zu bleiben.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen zeigen, was Sie selbst frühzeitig für den Erhalt Ihrer geistigen Fitness und Ihres Wohlbefindens im Alter tun können.

1. Was ist eine Demenz?

„Demenz“ bezeichnet eine dauerhafte, meistens fortschreitende Minderung der geistigen Leistungsfähigkeit mit Beeinträchtigungen u. a. des Gedächtnisses, der Sprache, der Orientierung, des Urteilsvermögens und der Fähigkeit Alltagsdinge durchzuführen. Solche Beeinträchtigungen treten bei vielen Hirnerkrankungen auf. Manchmal können diese Beschwerden auch geheilt werden oder sie sind rückläufig (z. B. bei einer Depression). Ganz überwiegend (bei mehr als 90 %) sind diese Verschlechterungen aber nicht umkehrbar. Besserungen sind zwar möglich, sie treten meist aber nur vorübergehend auf. Die häufigsten, fortschreitenden Demenzformen sind die Alzheimer Krankheit, die gefäßbedingte Demenz und die Frontalhirndemenz. Unter Demenzen leiden meistens Menschen im höheren bis hohen Alter. Diese Krankheiten führen langfristig zu dem Verlust der Fähigkeit zur selbstständigen Lebensführung. Pflegebedürftigkeit ist die Folge (Abbildung 1).

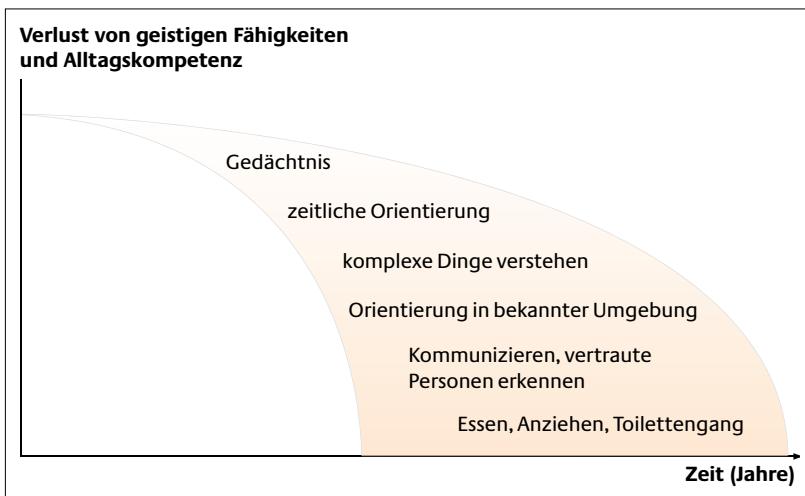


Abbildung 1: Beispielhafte Einschränkungen im Verlauf einer Demenz. Die Dauer der Erkrankung und die Geschwindigkeit des Fortschreitens der Symptome sind bei einzelnen Betroffenen sehr unterschiedlich.

Demenzkranke Menschen leiden oft zusätzlich an Depressivität, Gleichgültigkeit, Realitätsverkennung, Reizbarkeit und Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, was für sie, aber auch für Angehörige sowie Betreuerinnen und Betreuer sehr belastend sein kann.

Der natürliche Alterungsprozess führt nicht zur Demenz. Eine Demenz ist immer die Folge von Gehirnerkrankungen. Vorbeugung, die sogenannte Primärprävention, ist ein wesentlicher Bestandteil des Kampfes gegen Demenz.

10 Wie häufig ist Demenz?

2. Wie häufig ist Demenz?

Demenz ist eine Krankheit des höheren und hohen Lebensalters. Dank gesünderer Lebensbedingungen und einer verbesserten Gesundheitsversorgung in Deutschland erreichen immer mehr Menschen ein solch hohes Alter. Je älter ein Mensch ist, desto höher ist seine Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken. Der Anstieg dieses Risikos mit dem Alter beginnt ca. ab dem 65. Lebensjahr.

Derzeit leiden in Deutschland etwa 1,1 bis 1,2 Millionen Menschen an einer Demenz.

Alter (Jahren)	Häufigkeit von Demenz (%)	
	Frauen	Männer
60–64	0,6	0,8
65–69	1,3	1,5
70–74	3,1	3,2
75–79	6,8	5,6
80–84	12,8	10,3
85–89	23,1	17,9
90–95	31,3	24,8
95+	38,0	29,7
100+	43,5	29,7

Tabelle 1: Häufigkeit von Demenzerkrankungen in Deutschland aufgeteilt nach Männern und Frauen¹

Bis zum Jahr 2050 wird ein Anstieg auf über 2 Millionen Betroffene erwartet, wenn keine wirksamen Möglichkeiten der Vorbeugung und Heilung gefunden werden. Durchschnittlich wird jede dritte Frau im Alter von 65 Jahren in ihrem weiteren Leben an einer Demenz erkranken. Das Risiko ist für Männer aufgrund ihrer geringeren Lebenserwartung niedriger. Ca. 16 % der heute 65-jährigen Männer werden eine Demenz erleiden. Insgesamt wird die Demenz für beide Geschlechter das Ausmaß von Volkskrankheiten erreichen.

3. Welche Formen von Demenz gibt es?

Die weitaus häufigste Gehirnerkrankung, die zu einer Demenz führt, ist die *Alzheimer-Krankheit*. Bei der zweithäufigsten Form einer Demenz finden sich Veränderungen der Durchblutung des Gehirns (vaskuläre Demenz). Häufig sind auch gemischte Formen, bei denen sowohl eine Alzheimer-Krankheit als auch Durchblutungsstörungen bestehen. Zusammen stellen diese Erkrankungen bis zu 90 % aller Ursachen für eine Demenz dar. Die übrigen 10 % gehen auf andere fortschreitende Erkrankungen des Gehirns oder auf Stoffwechselstörungen, Entzündungskrankheiten und weitere seltene Ursachen zurück.

3.1. Die Alzheimer-Krankheit

Die Entwicklung der Alzheimer-Krankheit ist besonders gründlich untersucht: Am Anfang stehen Veränderungen in der biologischen Zusammensetzung und im Stoffwechsel der Nervenzellen. Eiweiße in den Zellen verändern ihre Form („Fehlfaltung“) und erzeugen Verklumpungen (Amyloid-Ablagerungen, die außerhalb von Nervenzellen zu Schollenbildung, sog. Plaques, führen). Gleichzeitig werden Nervenzellen nur noch unzulänglich mit Energie versorgt („Nervenzellstress“). Damit ändern die Zellen ihren Aufbau bzw. ihre chemische Zusammensetzung. So können die Nervenzellen ihre biologischen Aufgaben nicht mehr erfüllen; die Folge ist eine Beeinträchtigung der Kommunikation (Signalübertragung) zwischen den Nervenzellen, die durch Botenstoffe zwischen den Nervenzellen erfolgt; auch das aktivitätsabhängige Wachsen von Nervenzellen (sog. Neuroplastizität) nimmt ab. Innerhalb der Zellen unterbleiben „Reparaturvorgänge“. Es kommt auch zu Entzündungsreaktionen durch die Aktivierung der überall im Gehirn vorhandenen Immunzellen, die der Abwehr von als „schädlich erkannten Stoffen“ dienen. Im weiteren Verlauf sterben Nervenzellen vermehrt ab, und die Hirnsubstanz schwindet zunehmend (Abbildung 2).

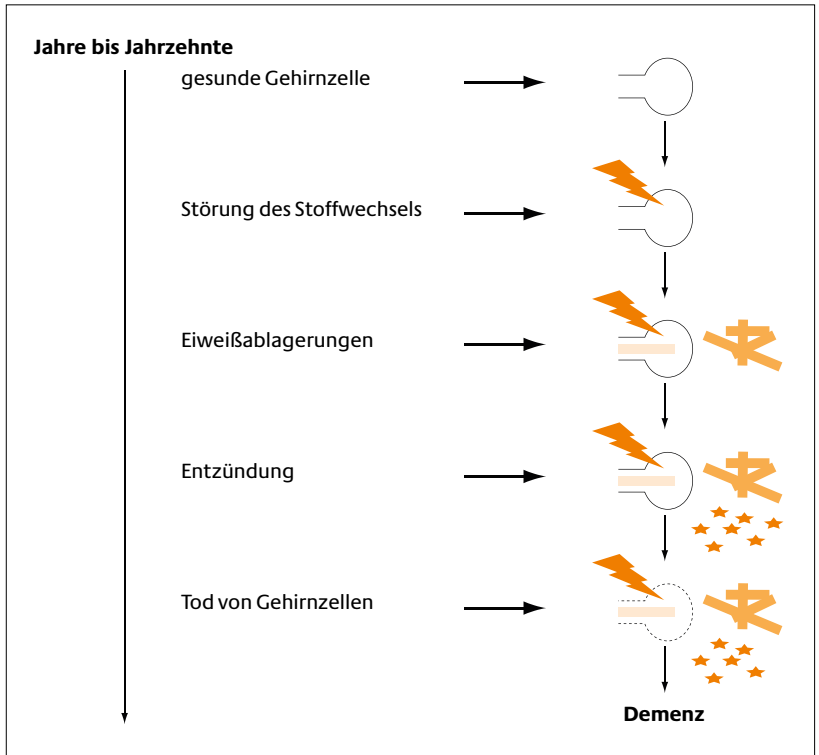


Abbildung 2: Darstellung der Gehirnschädigung bei Demenz. Über Störungen des Stoffwechsels, Eiweißablagerungen und Entzündungsreaktionen kommt es zum Untergang von Gehirnzellen und zur Demenz.

Was die Medizin aber lange nicht wusste, ist heute bekannt, und dies ist die wichtigste Botschaft dieser Broschüre an Sie:

Der Prozess einer Alzheimer-Krankheit beginnt bereits im mittleren Lebensalter und schreitet in den folgenden Jahren und Jahrzehnten, unmerklich für den Betroffenen, fort.

14 Welche Formen von Demenz gibt es?

Dass dieser Krankheitsprozess lange Zeit unbemerkt bleiben kann, verdanken wir einer besonderen Eigenschaft des menschlichen Gehirns. Es hat die Fähigkeit entwickelt, dass schrittweise auftretende Veränderungen von Strukturen und Funktionen durch gesunde Bereiche übernommen und ausgeglichen werden können (sogenannte „Reserve“).

Je größer aber die im Laufe des Lebens angelegten Reserven des Gehirns sind, desto später treten die ersten spürbaren Leistungseinschränkungen bei der geistigen Leistungsfähigkeit auf (Abbildung 3).

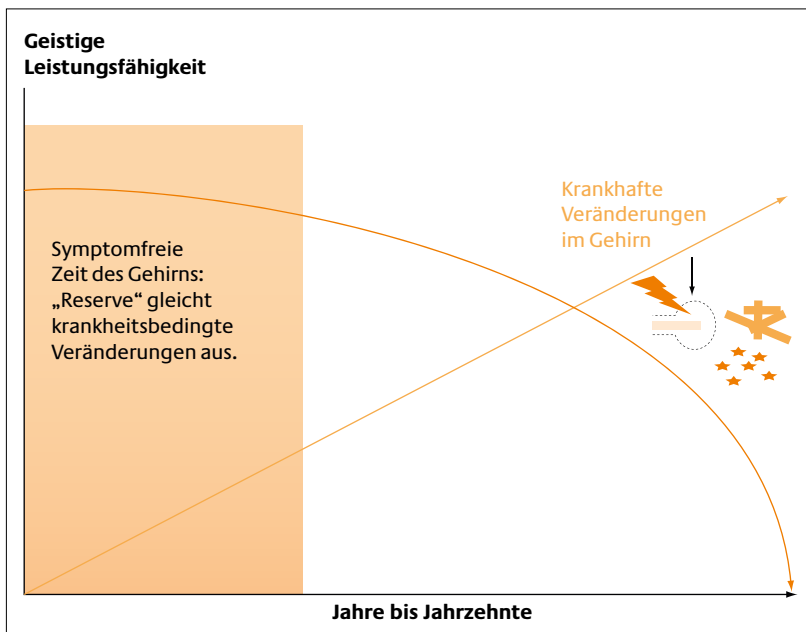


Abbildung 3: Durch die „Reserve“ des Gehirns kann die Funktionsfähigkeit trotz krankheitsbedingter Veränderungen über längere Zeit aufrecht erhalten werden. Je größer die „Reserve“, desto später treten erste spürbare Leistungsbeschränkungen auf.

3.2. Die vaskuläre Demenz

Bei der vaskulären Demenz führen Schädigungen in kleineren und größeren Blutgefäßen im Gehirn zu Durchblutungsstörungen und zu Funktionsbeeinträchtigungen und schließlich zum Untergang von Gehirnzellen. Ähnlich wie bei der Alzheimer-Krankheit erstreckt sich dieser Prozess über Jahre bis Jahrzehnte. Schlaganfälle beschleunigen diesen Krankheitsprozess. Einschränkungen werden bei geistigen Leistungen dabei unter Umständen erst spät bemerkt – nämlich, wenn die Schäden so weit fortgeschritten sind, dass die „Reserven“ des Gehirns aufgebraucht sind.

Der frühe Beginn und lange Verlauf der Erkrankungen vor dem Auftreten der Demenz ermöglicht und erfordert, dass wir den Krankheitsprozessen im Gehirn schon Jahre bis Jahrzehnte vor dem Auftreten erster merklicher Probleme entgegen wirken können.

4. Was sind Risiko- und Schutzfaktoren für eine Demenz?

Die genauen Ursachen für die Alzheimer-Krankheit sind vielfältig und komplex. Das genaue Zusammenspiel einzelner Faktoren ist heute noch nicht geklärt bzw. weitgehend unbekannt. Dasselbe gilt für die Gefäßveränderungen, die zur vaskulären Demenz führen. Es ist eine Vielzahl von Bedingungen bekannt, die das Auftreten einer Demenz begünstigen oder unwahrscheinlicher machen können. Diese Bedingungen werden als Risikofaktoren bzw. Schutzfaktoren bezeichnet. Entscheidend ist, dass man viele dieser Faktoren selber beeinflussen kann. Diese Risiko- und Schutzfaktoren betreffen sowohl das Auftreten der Alzheimer-Demenz als auch der vaskulären Demenz und gemischter Formen. Somit ist es möglich, aktiv sein persönliches Risiko für alle häufigen Demenzursachen zu verringern (Abbildung 4).

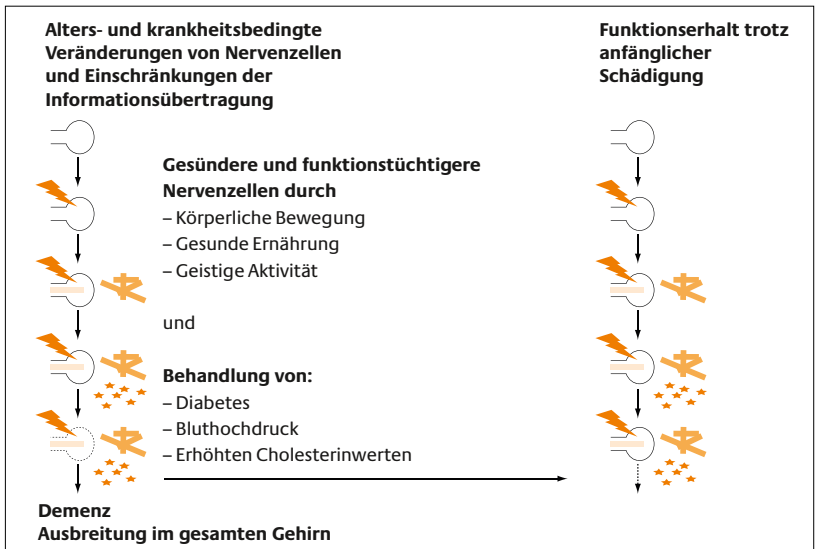


Abbildung 4: Beispielhafte Faktoren, die die Gehirnzelle stärken und die „Reserve“ des Gehirns verbessern.

Im Folgenden finden Sie alle wesentlichen wissenschaftlich nachgewiesenen Risikofaktoren und Schutzfaktoren für eine Demenz, die man selber bereits im mittleren Lebensalter aktiv beeinflussen kann.

Beeinflussbare Risikofaktoren

- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Vitaminmangel (B-Vitamine)
- Störungen des Cholesterin- und Fettstoffwechsels

Schutzfaktoren

- Geistige Aktivität
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Häufige Kontakte mit anderen Menschen

5. Wie kann ich mein Risiko beeinflussen?

5.1. Demenz vorbeugen heißt früh beginnen!

Gezieltes Vorbeugen setzt an den ursächlichen oder begünstigenden Entstehungsbedingungen einer Krankheit an. Grundlegend für die Vorbeugung von Demenzen ist, dass wichtige beeinflussbare Risikofaktoren bereits im mittleren Lebensalter auftreten können. Entsprechend spielen die frühzeitige Beeinflussung der Risikofaktoren und die Stärkung der Schutzfaktoren eine zentrale Rolle bei der Vorbeugung von Demenzen.

Im Folgenden werden einige Möglichkeiten zur Vorbeugung beschrieben. Vorbeugung heißt dabei:

die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung mindern oder ihren Beginn hinauszögern. Die hier vorgeschlagenen Maßnahmen (5.2–5.7) bieten noch eine weitere Chance: Sie können Ihren körperlichen und geistigen Gesundheitszustand langfristig verbessern, sowie Ihre Leistungsfähigkeit, Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität vermehren.

5.2. In Bewegung bleiben!

Körperliche Aktivität im mittleren Lebensalter verbessert die geistige Leistungsfähigkeit und senkt nachweislich das Risiko für die Entwicklung einer Demenz. So konnte gezeigt werden, dass Freizeitsport mindestens zweimal pro Woche über mindestens 30 Minuten oder mehr das Risiko für eine Demenz um die Hälfte reduzieren kann.² Eine weitere Untersuchung bei



Männern zeigte, dass drei Kilometer Fußweg pro Tag ebenfalls das Risiko für eine Demenz um die Hälfte reduzierte.³

Regelmäßige körperliche Aktivitäten haben darüber hinaus eine allgemein positive Wirkung auf den Stoffwechsel und helfen, ein Normalgewicht und ein günstiges Verhältnis zwischen Muskel- und Fettgewebe im Körper zu erhalten oder wieder zu erreichen. Sie verbessern die Durchblutung des Gehirns, erhöhen die Schlafqualität, stabilisieren die Psyche und steigern die geistige Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden.

Bewegungsmangel ist im Gegensatz dazu eine der wesentlichen Ursachen für Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte und begünstigt damit das Auftreten einer Demenz.

Besonders Ausdauersportarten sind zu empfehlen. Beispiele sind: Schwimmen, Radfahren, Laufen, Wandern, Nordic Walking und Skilanglauf. Dabei

20 Wie kann ich mein Risiko beeinflussen?

kommt es nicht auf Hochleistungen, sondern viel mehr auf die Regelmäßigkeit und Langfristigkeit an.⁴ Auch regelmäßiges Tanzen wirkt vorbeugend.

Probieren Sie also einige Sportarten aus und trainieren Sie diejenigen regelmäßig, die Ihnen am meisten Freude bereiten! Auch hier gilt: Je früher Sie damit beginnen, desto besser – es ist allerdings nie zu spät: Selbst im hohen Alter ist der Nutzen einer neu begonnenen sportlichen Betätigung für die Gesundheit nachgewiesen.⁵⁻⁷

Sportmedizinerinnen und Sportmediziner empfehlen eine körperliche Betätigung von mindestens einer halben Stunde an drei bis sechs Tagen pro Woche unter Berücksichtigung der individuellen Belastungsfähigkeit. Für körperlich Untrainierte empfiehlt es sich, vor dem Neubeginn einer sportlichen Aktivität eine ärztliche Untersuchung zur Erkennung möglicher gesundheitlicher Risiken durchführen zu lassen. Auch können in vielen Fällen eine individuelle sportmedizinische Beratung und ein fachkompetent angeleitetes Trainingsprogramm hilfreich sein. Es ist aber darauf hinzuweisen, dass sportmedizinische Untersuchungen keine Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung sind.

Aufgrund hormoneller Änderungen im mittleren Lebensalter sind für Frauen speziell angepasste Trainingsprogramme sinnvoll. Viele Krankenkassen, aber auch Fitness-Studios, Sportvereine, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, bieten entsprechende Beratungen und Programme für Frauen an.

Informationen zur gesundheits- und lebensqualitätssteigernden Wirkung von Sport erhalten Sie über den nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ (www.in-form.de).

5.3. Sich gesund ernähren – und genießen!

Über die Ernährung können wir unmittelbar Einfluss nehmen auf unsere Gesundheit und auf das Risiko an einer Demenz zu erkranken: Bei Men-

schen mit Essgewohnheiten, die der mediterranen Küche entsprechen (so genannte „Mittelmeer-Kost“: Verwendung von Olivenöl, viel Obst und Gemüse, viel Getreideprodukte, mindestens einmal wöchentlich Fisch, wenig Fleisch), konnte in einer amerikanischen Studie eine Verminderung des Risikos für eine Alzheimer- Demenz um 40 % gezeigt werden.⁸ Pflanzenöle, wie Raps- und Leinöl, haben ebenfalls eine schützende Wirkung. Es wird vermutet, dass Bestandteile in diesen Nahrungsmitteln direkt auf die Gehirnzelle einwirken, um sie funktionsfähig zu halten und entzündlichen Prozessen entgegenzuwirken.

Eine einseitige Ernährung kann zu einem Vitaminmangel führen und damit das Risiko für eine Demenz erhöhen. Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist daher eine wesentliche Voraussetzung für eine dauerhaft gute Funktionsfähigkeit des Gehirns.

Nahrungsergänzungsmittel wie Vitaminpräparate oder Fischölkapseln können nach bisherigen Erkenntnissen nicht generell zur Vorbeugung von Demenzen empfohlen werden. Idealerweise sollte der Bedarf an Vitaminen über die Ernährung gedeckt werden. Wird jedoch ein Mangelzustand für Vitamine festgestellt, kann dieser durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in Rücksprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt ausgeglichen werden.

Informationen zu gesundheits- und lebensqualitätssteigernden Effekten von Ernährung finden Sie über den nationalen Aktionsplan „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ (www.in-form.de).

5.4. Aktiv bis ins hohe Alter: Bildung und Gedächtnistraining

Was für den Körper gilt, gilt auch für den Geist und das Gehirn: Aktivität hält gesund! Ein überraschender Forschungsbefund spricht für diese Feststellung: Menschen mit besserem Ausbildungsniveau, längeren Ausbildungszeiten oder höheren beruflichen Abschlüssen erkranken später und seltener an Demenzen – obwohl diese Qualifikation meist schon frühzeitig im Leben erworben wurde. Personen mit komplexer beruflicher Tätigkeit haben ein bis 15 % reduziertes Risiko an einer Demenz zu erkranken.⁹ Bei diesen Menschen bauen sich während der Jugend oder im frühen bzw. mittleren Erwachsenenalter durch Übung und geistige Aktivität im Gehirn Reserven und Ressourcen auf. Diese „Reserven“ verzögern oder verhindern im Alter das Auftreten einer Demenz .

Der fördernde Einfluss von Hirnaktivität auf die Gesundheit gilt nicht nur für den Menschen. Sogar bei Labortieren konnte bewiesen werden: regelmäßiges und nachhaltiges Lernen fördert das Wachstum von Gehirnzellen.

Halten Sie sich also schon im mittleren und höheren Lebensalter geistig fit durch Ausbildung und Erwachsenenbildung („lebenslanges Lernen“), durch anregende berufliche Tätigkeiten und Hobbies, die Geist und Gedächtnis fordern. Anspruchsvolle Spiele (z. B. Schach), wie auch aktives Musizieren oder das Lösen von Knobelaufgaben beugen ebenso gegen Demenzen vor. „Gehirnjogging“ und andere gezielte Trainingsprogramme mit Denkaufgaben können zusätzlich helfen, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Aber auch schon einfache Aufgaben, wie das Auswendiglernen einer Einkaufsliste, Kopfrechnen, schnelles Lesen oder Silbenzählen bewirken eine geistige Aktivierung und gewährleisten damit einen Schutz.

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen diese Erfahrungen: regelmäßiges Lesen, Kartenspielen, das Lösen von Kreuzworträtseln, das Spielen eines Musikinstruments oder Tanzen reduzieren das Risiko für eine Demenz um 50 %.¹⁰ Für geistige Aktivitäten und Gehirntaining gilt: Je regelmäßiger



und langfristiger sie betrieben werden und je frühzeitiger sie begonnen werden, desto mehr helfen sie.

5.5. Kontakte mit Freunden und Verwandten

Gemeinschaft, Geselligkeit, Pflege von Freundschaften und von zwischenmenschlichen Beziehungen sowie Engagement für Mitmenschen sind weitere schützende Faktoren vor einer Demenz, die bereits im mittleren Lebensalter einwirken. Dagegen führen fehlende oder als unbefriedigend erlebte soziale Kontakte zu Verwandten, Freundinnen und Freunden und Bekannten zu einer höheren Wahrscheinlichkeit für eine spätere Demenz.¹¹ Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass vor allem bei Frauen befriedigende gesellige und private Kontakte mit besseren geistigen Leistungen im Alter einhergehen.¹² Es ist daher anzunehmen, dass Frauen von der Gemeinschaft und dem sozialem Miteinander besonders profitieren. Möglicherweise basiert der Nutzen solcher zwischenmenschlicher Beziehungen auf den damit verbundenen Aktivierungen und Anregungen von

24 Wie kann ich mein Risiko beeinflussen?



Gefühlen. Für Frauen und Männer gilt gleichermaßen: Menschliche Kontakte und Freundschaften zu pflegen, sich in Vereinen oder Gemeindeaktivitäten zu engagieren und neue Bekanntschaften zu schließen bringen Freude, Aufmunterung und geistige Fitness.

Eine Studie aus Schweden hat beispielsweise gezeigt: Je mehr geistige, körperliche oder gesellschaftliche Aktivitäten, desto geringer die Wahrscheinlichkeit einer Demenz! Schutz gewährten dabei vor allem solche Tätigkeiten und Freizeitgestaltungen, die gleichermaßen körperliche, geistige und soziale Anregungen vermittelten. Die Kombination solcher Aktivitäten zeigte die stärkste vorbeugende Wirkung gegen Demenz – sie erreichte eine Risikominderung von ca. 50 .⁸

5.6. Risikofaktoren früh erkennen und behandeln

Bluthochdruck, Übergewicht, Störungen des Zucker- und Fettstoffwechsels und Vitaminmangel treten oft schon früh im Leben auf. Über viele Jahre werden dabei keine Beschwerden hervorgerufen. Diese Risikozustände und Krankheiten verursachen aber von Beginn an Schäden, die sich später nicht mehr oder nur teilweise reparieren lassen. Deshalb sollten diese Erkrankungen so früh wie möglich erkannt und konsequent behandelt werden.

Diese o. g. Risikozustände und Krankheiten treten bei Männern im Durchschnitt früher im Leben auf, so dass Männer früher von Folgeerkrankungen betroffen sind. Frauen sind zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr zunehmend stark betroffen. Das liegt zum einen daran, dass bei Frauen in diesem Alter hormonelle Veränderungen zu einer Umverteilung der Körperfette führen und dieser Vorgang auch die Verarbeitung und den Stoffwechsel von Fetten und Zucker im Körper beeinflusst. Zum anderen schädigt ein gestörter Zuckerstoffwechsel, wie z. B. beim Diabetes mellitus, die Blutgefäße bei Frauen in größerem Maße als bei Männern. Auch steigt die Häufigkeit des Bluthochdrucks bei Frauen nach den Wechseljahren. Somit kann in Folge der mit den Wechseljahren einhergehenden hormonellen Veränderungen das Risiko für Demenz bei Frauen schneller als bei Männern zunehmen. Umso wichtiger ist es für Frauen im mittleren Lebensalter, neu auftretende Risikofaktoren möglichst früh zu diagnostizieren und konsequent behandeln zu lassen.

Als Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen haben Frauen und Männer ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf die Durchführung einer Gesundheitsuntersuchung, den so genannten „Check-up 35“. Beim „Check-up 35“ geht es insbesondere um die Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und eines Diabetes mellitus. Er kann alle zwei Jahre von der Hausärztin oder dem Hausarzt bzw. von einer Ärztin oder einem Arzt für Allgemeinmedizin oder für Innere Medizin durchgeführt

26 Wie kann ich mein Risiko beeinflussen?

werden. Die Untersuchung erlaubt unter anderem die Erfassung von individuellen Risikofaktoren und beinhaltet z. B. die Messung des Blutdrucks, die Bestimmung von Cholesterin und Blutzucker und die Beratung über die Ergebnisse der Gesundheitsuntersuchung. Damit besteht schon im mittleren Erwachsenenalter eine entscheidende Möglichkeit zur Vorbeugung.

Mit der Früherkennung und Behandlung der genannten Erkrankungen wird zugleich die Wahrscheinlichkeit für eine spätere Demenz gesenkt. Nehmen Sie diese Möglichkeit der Vorsorgeuntersuchung wahr, auch wenn Sie sich heute gesund und fit fühlen!

5.7. Medikamente zur Vorbeugung von Demenzerkrankungen?

In der Vergangenheit wurde beobachtet, dass Menschen, die über längere Zeit bestimmte Medikamente einnahmen, ein niedrigeres Risiko für die Alzheimer-Demenz im späteren Leben hatten. Aus diesem Grund wurde angenommen, dass diese Medikamente für die vorbeugende Behandlung der Alzheimer-Krankheit geeignet sein könnten. Überzeugende Belege für die verhütende Wirkung solcher Medikamente fehlen jedoch. Entsprechend können heute noch keine Arzneimittel zur Vorbeugung von Demenz empfohlen werden. Für die post-menopausale Hormonsubstitution bei der Frau ist ebenfalls keine Risikoreduktion bewiesen. Daher wird sie zum Schutz von Demenz nicht empfohlen.

5.8. Sind für mich vorbeugende Maßnahmen zu spät?

Es ist nie zu spät, sich für einen gesunden Lebensstil zu entscheiden! Auch wenn schon leichte Beeinträchtigungen der geistigen Leistungsfähigkeit oder sogar eine Demenz bestehen, sollten Sie nicht aufgeben! Selbst bei diesen Beschwerden und Beeinträchtigungen können körperliche und geistige Aktivitäten die weitere gesundheitliche Entwicklung günstig beeinflussen! Dies konnte in mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt werden.¹³

6. Demenzen vorbeugen – Was kann ich tun?

Tipps und Empfehlungen:

■ Gesundheits- und Vorsorgeuntersuchung



Nehmen Sie alle zwei Jahre die Gesundheitsuntersuchung (Check-up 35) zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und eines Diabetes mellitus sowie der Erfassung von individuellen Risikofaktoren in Anspruch! Behandeln Sie konsequent und in Rücksprache mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt eventuelle Störungen oder Erkrankungen, die das Risiko für Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus und für Demenzen erhöhen!

■ Ändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten



Entscheiden Sie sich für einen gesunden Lebensstil:

- Geben Sie das Rauchen auf.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Wenn Sie Alkohol trinken wollen, sollten Sie als Frau täglich nicht mehr 0,25 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein und als Mann nicht mehr als 0,5 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein trinken.
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht: Versuchen Sie, Übergewicht möglichst langsam zu reduzieren und Ihr Normalgewicht zu halten.

■ Gesunde Ernährung



Eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise ist abwechslungsreich, kalorien- und fettarm und enthält viele Vitamine und Nährstoffe.

Der Schwerpunkt sollte auf reichlich Getreideprodukten und Kartoffeln liegen. Außerdem sollten viel Obst und Gemüse, möglichst frisch, verzehrt werden.

- Verwenden Sie möglichst pflanzliche, an ungesättigten Fettsäuren reiche Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl).
- Genießen Sie Fisch möglichst ein- bis zweimal wöchentlich.
- Nehmen Sie Fleisch, Eier, Zucker und Salz nur in geringen Mengen zu sich.
- Speisen sollten schmackhaft und schonend zubereitet werden. Bei möglichst niedrigen Temperaturen, kurz und mit Wasser oder wenig Fett garen.
- Informieren Sie sich: Es gibt zahlreiche Broschüren und Beratungsangebote zum Thema gesunde Ernährung. Fragen Sie zum Beispiel Ihre Krankenkasse, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater usw. nach Broschüren, Informationsveranstaltungen oder individuellen Beratungsmöglichkeiten!
- Frauen haben einen geringeren Energiebedarf, benötigen aber eine vergleichsweise hohe Vitaminzufuhr. Sie sollten eher vitaminreiche und zugleich kalorienarme Lebensmittel wählen.

■ Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich ausreichend und treiben Sie Sport, ohne sich zu überfordern! Sorgen Sie für einen Ausgleich für Ihre sitzende Tätigkeit am Arbeitsplatz oder einen bewegungsarmen Alltag.

- Mit der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ möchte das Bundesministerium für Gesundheit Sie dazu anregen, Ihre körperliche Aktivität zu steigern und die Freude an der Bewegung für sich zu entdecken. Das kann ein Spaziergang von einer halben bis dreiviertel Stunde sein. (nähere Informationen unter: www.die-praevention.de/bewegung/steps/index.html)
- Laufen oder mit dem Rad statt mit dem Auto zum Arbeitsplatz oder zum Einkaufen fahren, aus dem Bus oder der Straßenbahn an einer Haltestelle früher aussteigen, Treppen steigen statt den Fahrstuhl benutzen sind nur einige Möglichkeiten körperliche Aktivitäten in Ihren Alltag zu integrieren.
- Sportarten, die Ausdauer erfordern, wie Schwimmen, Aquajogging, Wandern, Nordic Walking, Laufen, Radfahren und Skilanglauf, am besten ergänzt durch Entspannungs- und Dehnübungen werden sehr empfohlen. Dabei sollten Sie stets Ihre persönlichen Neigungen und Belastbarkeit beachten sowie für eine ausreichende Erholung sorgen. Wählen Sie die Sportarten aus, die Ihnen am meisten Spaß machen!
- Tanzen ist besonders nützlich – vor allem wegen der vielfältigen und nachhaltigen Aktivierung der „Bewegungsprogramme des Körpers.“
- Am meisten können Sie von längerer Zeit und regelmäßig ausgeübten sportlichen Aktivitäten profitieren. Eine körperliche Betätigung von mindestens 30 Minuten an drei bis sechs Tagen pro Woche wird empfohlen.
- Bewegung und Sport mit Freundinnen und Freunden oder in einer Sportgruppe oder im Verein spornt an und bereitet noch mehr Freude!

30 Demenzen vorbeugen – Was kann ich tun?

- Erkundigen Sie sich: Viele Krankenkassen, aber auch Fitness-Studios und Volkshochschulen bieten speziell für Frauen oder Männer angepasste Trainingsprogramme an.
- Wenn Sie körperlich untrainiert sind, sollten Sie vor der Aufnahme einer regelmäßigen Sportart ggfs. eine ärztliche Untersuchung zur Erkennung von möglichen gesundheitlichen Risiken durchführen lassen (sportmedizinische Untersuchungen sind jedoch keine Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung).

■ Geistige Aktivitäten und soziale Kontakte



- Trainieren Sie Gedächtnis und Denken in jedem Alter: Zeitung oder Bücher lesen, Kreuzworträtsel oder Sudoku lösen, Kopfrechnen, Briefe schreiben oder im Internet surfen sind nur einige Aktivitäten, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit fordern und fördern.
- Nutzen Sie Ihre Freizeit aktiv in einer für Sie erfüllenden Weise. Suchen Sie aktiv nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern, bei denen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten anwenden und erweitern können.
- Besonders anregend und aktivierend wirken Gemeinsamkeit, Kommunikation, Engagement für Mitmenschen, kulturelle Aktivitäten wie beispielsweise Volkshochschul-Kurse, Mitarbeit in Kirchen, Gemeinden oder Vereinen, ehrenamtliche Tätigkeiten, Gesellschaftsspiele im Freundeskreis, Besuche von Konzerten, Theater oder Museen gemeinsam mit Freundinnen und Freunden, und so weiter.

7. Literaturhinweise

1. Prävalenz und Inzidenz von Demenz in Deutschland. Eine Studie auf Basis der Daten der gesetzlichen Krankenversicherung von 2002. Ziegler U, Doblhammer G. *Das Gesundheitswesen*. 2009; 71:281-290.
2. Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease. Rovio S, Kåreholt I, Helkala EL, Viitanen M, Winblad B, Tuomilehto J, Soininen H, Nissinen A, Kivipelto M. *Lancet Neurol*. 2005; 4:705-711.
3. Walking and dementia in physically capable elderly men. Abbott RD, White LR, Ross GW, Masaki KH, Curb JD, Petrovitch H. *JAMA*. 2004;292:1447-1453.
4. Physical activity, APOE genotype, and dementia risk: findings from the Cardiovascular Health Cognition Study. Podewils LJ, Guallar E, Kuller LH, Fried LP, Lopez OL, Carlson M, Lyketsos CG. *Am J Epidemiol*. 2005;161:639-651.
5. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. Colcombe S, Kramer AF. *Psychol Sci*. 2003;14:125-130.
6. Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. Larson EB, Wang L, Bowen JD, McCormick WC, Teri L, Crane P, Kukull W. *Ann Intern Med*. 2006;144:73-81.
7. Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. Lautenschlager NT, Cox KL, Flicker L, Foster JK, van Bockxmeer FM, Xiao J, Greenop KR, Almeida OP. *JAMA*. 2008;300:1027-1237.

32 Literaturhinweise

8. Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease. Scarmeas N, Stern Y, Tang MX, Mayeux R, Luchsinger JA. *Ann Neurol.* 2006;59:912-21.
9. Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. Karp A, Paillard-Borg S, Wang HX, Silverstein M, Winblad B, Fratiglioni L. *Dement Geriatr Cogn Disord.* 2006;21:65-73.
10. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. Verghese J, Lipton RB, Katz MJ, Hall CB, Derby CA, Kuslansky G, Ambrose AF, Sliwinski M, Buschke H. *N Engl J Med.* 2003;348:2508-2516.
11. Loneliness and risk of Alzheimer disease. Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, Schneider JA, Kelly JF, Barnes LL, Tang Y, Bennett DA. *Arch Gen Psychiatry.* 2007;64:234-240.
12. Social networks, social integration, and social engagement determine cognitive decline in community-dwelling Spanish older adults. Zunzunegui MV, Alvarado BE, Del Ser T, Otero A. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2003;58:93-100.
13. Exercise program for nursing home residents with Alzheimer's disease: a 1-year randomized, controlled trial. Rolland Y, Pillard F, Klapouszczak A, Reynish E, Thomas D, Andrieu S, Rivièrè D, Vellas B. *J Am Geriatr Soc.* 2007;55:158-165.

8. Nützliche Adressen, Telefonnummern und Internetlinks

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 236

10969 Berlin-Kreuzberg

Tel: 030/259 37 95-0

Fax: 030/259 37 95-29

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Alzheimer-Telefon: 018 03/17 10 17

Kompetenznetz Degenerative Demenzen (KNDD)

Sigmund-Freud-Straße 25

53105 Bonn

Tel: 0228/287 -15722/-15723

E-Mail: stefanie.wolf@ukb.uni-bonn.de

Aktuelle Informationen des **Kompetenznetz Degenerative Demenzen** finden Sie unter: <http://www.knd-demenzen.de>

Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)

Sigmund-Freud-Straße 25

53127 Bonn

Tel: 0228/308 99-0

Aktuelle Informationen des **Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen** finden Sie unter: <http://www.dzne.de>

Die Telefonhotline für Ärzte – 01803/77 99 00

Die Hotline zum Thema Demenzen wendet sich an Hausärzte, Neurologen und Psychiater. Sie bietet Auskunft zu den Themen Diagnostik, leitliniengerechte Behandlung, medizinische Versorgung, Pflege, klinische Studien und neurobiologische Grundlagen demenzieller Erkrankungen. Antworten geben ausgewiesene Expertinnen und Experten im Bereich der medizinischen Versorgung von Demenzkranken, die an den wissenschaftlichen Aktivitäten des DZNE und KNDD mitwirken. Getragen wird die Informations-Hotline gemeinsam von KNDD und DZNE. Die Servicezeiten sind jeden Mittwoch von 12:30 bis 15:30 Uhr. Aus dem deutschen Festnetz kostet der Anruf 9 Cent pro Minute.

Behandlungsleitlinie Demenzen http://www.dgppn.de/de_kurzversion-leitlinien_30.html

Die von 24 medizinischen Fachgesellschaften konsentierten Behandlungsleitlinien zu Demenzen (sogenannte S3-Leitlinie der Arbeitsgemeinschaften der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften, AWMF) beinhaltet auch Aussagen zu Frühwarnzeichen und zur Verbeugung. Diese Leitlinie für Ärzte stellt den gegenwärtigen gesicherten medizinischen Wissensstand und die bewährten Behandlungsstandards dar.

Aktuelle Informationen der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. finden Sie unter:

www.dge-medianservice.de

Impressum

Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11055 Berlin

Inhalt:

Die Durchführung der Untersuchungen sowie die Schlussfolgerungen aus den Untersuchungen sind von den Auftragnehmern in eigener wissenschaftlicher Verantwortung vorgenommen worden. Das Bundesministerium für Gesundheit übernimmt insbesondere keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der Darstellungen.

Gestaltung: Schleuse 01 Werbeagentur GmbH

Fotos: Julia Baier, F1online

Druck: Druckerei im Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Gedruckt auf Recyclingpapier

Stand: Juni 2010

Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Best.-Nr.: BMG-V-10002
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Telefon: 0 18 05 / 77 80 90*
Fax: 0 18 05 / 77 80 94*
Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

* Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

Informationsangebote des Bundesministeriums für Gesundheit

Bürgertelefon

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 18 Uhr und Freitag zwischen 8 und 12 Uhr (kostenpflichtig) unter folgenden Telefonnummern:

Fragen zum Versicherungsschutz

018 05/99 66-01*

Fragen zur Krankenversicherung

018 05/99 66-02*

Fragen zur Pflegeversicherung

018 05/99 66-03*

Fragen zur gesundheitlichen Prävention

018 05/99 66-09*

Fragen zur Suchtvorbeugung

02 21/89 20 31**

Gehörlosen-/Hörgeschädigten-Service, Schreibtelefon

018 05/99 66-07*

Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon

018 05/99 66-06*

Gebärdentelefon Video over IP

gebaerdentelefon.bmg@sip.bmg.buergerservice.bund.de

Newsletter

Wenn Sie regelmäßig Informationen rund um die Themen Gesundheit, Pflege und gesundheitliche Prävention erhalten möchten, abonnieren Sie unseren Newsletter unter: www.bmg-newsletter.de

Publikationsverzeichnis

Das aktuelle Publikationsverzeichnis des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern:

Bestellnr.: BMG-G-07014

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 018 05/77 80 90*

Fax: 018 05/77 80 94*

Schriftlich: Publikationsversand der
Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock

Internetportal

Aktuelle Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie unter:

www.bmg.bund.de
www.in-form.de

* Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

** BZgA-Informationstelefon zur Suchtvorbeugung,
Mo–Do 10 bis 22 Uhr, Fr–So 10 bis 18 Uhr

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinarbeit der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.